



Ensemble, vivons une Église pour tous

# Prendre soin...

## Expression de la Commission Diocésaine Place et Parole des Pauvres.

### I) Prendre soin de soi

#### 1) En prenant soin de son apparence

- Essayer de **prendre soin de son apparence physique**, c'est important quand on débarque de la rue... L'habit, ça ne fait pas le moine mais de temps en temps, la tenue vestimentaire, quelque chose de propre, ça peut compter. On se sent bien et on ne vous rejette pas, on ne renvoie pas une image négative mais **une image positive. C'est important.**
- Quand on est **honnête** envers la personne, on se sent bien ; c'est qu'on n'a pas peur de l'autre, on n'a pas peur de dire les choses telles qu'on les voit. Etre honnête, c'est une forme de se sentir bien... d'avoir bonne conscience, d'**être propre à l'intérieur.**

#### 2) En recherchant une personne qui puisse nous aider

- **On a besoin de trouver quelqu'un qui va apaiser.** S'il y a une écoute, de l'attention, on va se sentir à un moment donné apaisé et soulagé. Il y a des signes dans l'attitude, le regard, l'attention, la manière d'être de la personne qui écoute. **On l'entend dans sa façon d'être** qu'il ne fait pas semblant d'écouter ; on se dira que peut-être c'est la bonne personne...

#### 3) En sachant dire non

- **Parfois il faut savoir dire non.** Rester en contact mais à un moment donné, savoir dire : 'bon là ce n'est pas de mon ressort ou là je ne peux pas'... Surtout par rapport à nous, à l'entourage ou même à la famille. Prendre soin de soi ; pas se mettre complètement à l'écart, mais **poser ses limites...** Ou alors apprendre à savoir où elles sont, les miennes ou celles de l'autre, à ne pas dépasser... Parce que si on dépasse ses limites, après on vous ramasse à la petite cuillère.
- **Si ne me parle que des malheurs,** ça va être une avalanche de douleurs et je vais rentrer éreintée... Il ne faut pas non plus avoir tous les malheurs du monde qui nous tombent dessus, ça c'est la mauvaise attitude. Pour moi c'est la pire... parce que l'énergie psychique comme physique, ce n'est pas inépuisable ! Au bout d'un moment, si on puise trop dedans et bé, ça s'en va quoi ! **On serait épuisé si on était touché par toutes les souffrances du monde...**

## II) Prendre soin des autres

### En permettant des rencontres entre des personnes qui ont les mêmes problèmes

- **Il y a certaines personnes qui, à cause de ma manière d'être, venaient me voir pour exposer leurs problèmes.** Quand ils m'exposaient certains soucis, que je les voyais désemparés, sans solution, je disais : 'bon, je prendrais cette option-là parce que moi dans mon vécu, j'ai pris cette voie-là ; j'ai retrouvé un certain équilibre.' Après, on se dit : '**je suis quelqu'un tout compte fait**, je vais lui apporter une aide, de l'écoute, un conseil. Tu vois malgré tes malheurs, tu vas essayer d'apporter un point positif pour alléger cette souffrance... Moi qui ne suis rien du tout, je ne vau pas grand-chose, j'ai donné ça et je vois qu'on m'a donné de la joie' ; et en remerciement, ne serait-ce qu'un merci, ça fait beaucoup...
- Je ne suis pas le seul à me laisser aller. J'en connais d'autres comme ça : les pauvres, je ne les juge pas ! On ne peut pas juger une personne, **on peut lui dire simplement : sois attentif à toi !** On peut lui rendre la pareille : 'moi aussi je suis passé par là, ne te laisse pas aller... ce n'est pas facile mais ça peut se surmonter ; il y en a qui le font.' Je reconnais que **c'est très difficile** parce qu'on est fragile, nous, les êtres humains...
- Personnellement, si je me sens seule dans une situation, au bout d'un moment, quelqu'un le remarquera. Alors **ça aboutit à la clameur d'une foule**, parce que c'est une situation qui est répétitive chez moi, chez le voisin, chez un tel ou un tel. Je parle d'une grande cause ; pas quelque chose de personnel. Si c'est trop personnel, ce n'est pas pareil.... **Sans se connaître, ça va aboutir à un groupe. On va faire alliance.** C'est vrai que ça peut faire des blocs, les pauvres, les riches, etc... mais si ça se termine bien, ça peut aboutir par une prière commune. Si on fait alliance, c'est comme une émulsion.

## III) Prendre soin de la nature

- Je pense que le cri de la nature, **c'est qu'elle se rend compte qu'on la maltraite.** L'homme ne la respecte pas, il ne pense qu'à son profit, notamment l'abattage des arbres, la déforestation, on va déverser n'importe quoi dans la nature qui l'empêche de pouvoir se développer normalement, telle que la nature elle a été faite. **Le cri de la nature me fait penser à un cri de détresse.** On veut empiéter et **être maître dans tout**, avoir le pouvoir sur tout et rendre coupable la nature. On dira : mais ça ce n'est pas normal que ça pousse ici ! Alors on le prend, et on s'en fout.
- Prendre soin de la nature **même si on est en plein centre-ville**, c'est toujours possible parce qu'il y a toujours un coin de nature. Il y a des espaces verts. On voit toujours des fleurs ou des petites herbes pousser dans des endroits improbables. La nature reprend toujours ses droits, c'est son langage de pousser partout.

### 1) En ne jetant pas n'importe où

- La personne qui ne respecte pas et qui jette partout s'en fout. Et on n'a aucun moyen de changer les choses. On ne réprimande pas. C'est une éducation à avoir. S'il y a quelqu'un qui le fait devant moi, je ne fais rien ! Je me dis : 'tiens celui-là n'est pas respectueux.' C'est vrai, on ne sait pas quoi faire, parce que si on dit qu'il ne faut pas le faire, **ils peuvent le prendre de travers.** Il y a des gens

qui deviennent agressifs. Mais moi **je peux le reprendre et le jeter à la poubelle. C'est héroïque ça !**

## 2) En faisant attention à sa consommation

- Moi j'achète ma viande le mardi au marché. Et au détail, Il y a beaucoup moins d'emballage. Nous, on n'achète plus la viande en grande surface.
- Moi j'habite en dehors de Toulouse. J'ai une voiture, je m'en sers quand j'en ai besoin. Les bus, il n'y en pas beaucoup. Par exemple le 9, je crois qu'il y en a un toutes les heures. **Je laisse la voiture au parking et je prends le métro.** Il y a moins de consommation d'essence, moins de gaz d'échappement, c'est sûr.

# IV) Comment tous ces soins sont liés.

## 1) "Tous nos actes et toutes nos paroles ont des conséquences."

- **Etre attentif à soi**, c'est très important parce que **l'image que vous dégagez, les autres la perçoivent.** Les autres perçoivent l'image de vous et **après, elle vous colle à la peau.** C'est très important l'image qu'on dégage de soi ; c'est ce qu'on appelle l'estime de soi. Ça, c'est le plus important. Moi, **je ne faisais pas souvent ce travail sur moi**, je me laissais aller. Je reconnais que **c'est un travail difficile** parce que souvent on traverse des moments difficiles dans sa tête, mais ça a été un plaisir quand j'ai été invité, j'étais heureux !
- Si vous êtes attentif à vous, vous donnez une image positive aux autres, et **vous vous sentez bien vous-même de pas avoir été rejeté par eux et ne pas avoir été jugé.** Et vous dites : 'tiens j'ai passé trois jours formidables, j'étais bien et on a discuté de tout, à tous moments !' J'étais fier de moi ! **C'est d'abord votre tête qui parle ;** ils ne sont pas là pour vous forcer ! J'ai été attentif et **j'ai fait des efforts.** Je peux vous le dire : **vous le sentez de suite** si les autres vous jugent ou si vous n'êtes pas le bienvenu... C'est l'apparence mais c'est quand même important parce que pour eux, si vous ne le faites pas, ils pensent : **'il ne nous respecte pas celui-là....** On est gentil, on lui dit de venir et il ne nous respecte pas. **Moi je suis fier et heureux de ne pas heurter la sensibilité des autres !** Parce que j'ai fait ce travail, j'étais heureux, vraiment !

## 2) Le repos

- On est plus disponible quand on est reposé, plus prêt à l'écoute ; on est plus en état de faire attention à ce qu'on fait par rapport à l'environnement
- J'aime beaucoup l'activité "**marches spirituelles**" : On prend soin de soi, parce qu'on fait quelque chose de sain ; c'est déjà pas mal. Et après, on prend soin des autres parce que s'il y a quelqu'un qui est en difficulté sur le chemin, il y a toujours quelqu'un qui va faire ce qu'il faut pour qu'il soit à l'aise. Toutes les marches, tous les pèlerinages ou les randonnées, c'est prendre soin de soi tout en respectant les autres et la nature. Là tout est lié et en plus on en parle.

## 3) Le regard

- Tout est lié en soi et avec les autres. **Quand on se sent bien, déjà le regard n'est plus le même :** il est beaucoup plus positif ! Ça fait un meilleur équilibre au niveau du regard, de l'écoute, de la nature...

- **La nature, on sait que c'est apaisant, ça ressource.** Et puis quand on trouve de jolis coins, on dira : 'Enfin ! L'homme n'a pas encore osé bâtir des bâtiments là-dessus !' Quand on voit un endroit qui est propre, c'est apaisant et ça repose l'esprit.
- **Si on n'est pas bien**, on ressent qu'il y a un apaisement dans la nature. Dès qu'on a envie d'être tranquille ou autre, c'est mieux de se retrouver près d'une cascade, près d'un ruisseau, on se réjouit d'entendre les chants d'oiseaux... C'est plus agréable que d'être seul dans une chambre ou dans un appartement, quand on voit à travers la fenêtre des voitures passer, un building, le voisin d'en face...

#### 4) [Dans la vie de quartier, même un petit espace vert...](#)

- Il y a des espaces verts quand même dans les quartiers. C'est vrai qu'il y a des immeubles qui sont mal construits, parce qu'ils ont des vis-à-vis, ils ont un immeuble en face.... Il y a un petit bois à côté de chez moi et la rocade plus loin... Et j'ai le saule pleureur qui vient pleurer sur mon balcon. **Je préfère qu'il y ait de la nature ; c'est mieux.** Je n'ai pas besoin d'aller loin pour me ressourcer. Je regarde souvent les arbres. Ce n'est pas que pour cette raison mais j'imagine aussi que **c'est la présence de Dieu dans le vent.** Quand il y a des tempêtes, bien sûr c'est moins agréable... Avoir un petit espace de nature, c'est important. Il devrait y en avoir partout.

#### 5) [Besoin de se plonger dans la nature et en groupe](#)

- Etre dans la nature, ça agit sur mon psychisme. Ça fait du bien parce que tout ce moment-là, tu ne penses pas au négatif, tu ne penses plus à tes soucis, tu vis le moment présent parce que tu te sens bien. Dans la nature et en groupe, **ça ne te fait plus penser aux soucis présents...**
- Moi, où ça me fait du bien, c'est **d'être vraiment dans la nature.** Ce n'est pas de voir un petit champ ou de voir une petite forêt non, c'est d'y être. **Se balader, être en groupe.** Tu te balades, tu marches et là tu entends les chants d'oiseaux, l'eau des rivières... Ah ! Là je me suis dit : 't'es au plus près de la nature, tu es dedans'... Tu parles avec des gens que tu connais un peu, et tu peux tourner de droite à gauche, en face, derrière, c'est de la verdure partout ! Et tu dis : 'Oh ! c'est vrai que c'est apaisant de pas entendre les bruits de voitures !'
- Quand on est parti à Rocamadour, je me suis régalé ; ça a changé de chez moi, on était en groupe. L'environnement a changé ; on change nos habitudes. On ne se voit pas qu'entre mari et femme ; on voit d'autres personnes qui engagent d'autres conversations ; on s'enrichit. On partage des moments et c'est magnifique ! J'en garderai le souvenir et je pourrai le partager parce que j'ai partagé des moments de plaisir.